

BAB V

KESIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dari mulai observasi awal sampai dengan tindakan terakhir, yaitu siklus 2 tindakan 2, peneliti menyimpulkan bahwa dengan penggunaan alat bantu karet dapat meningkatkan kemampuan gerak meroda pada pembelajaran senam lantai siswa kelas V SDN Cisitu 1 Kota Bandung. Hasil pelaksanaan pembelajaran gerak meroda dapat dilihat melalui tingkat keberhasilan di setiap tindakan yang telah dilakukan pada setiap tahapan siklus yang mengalami peningkatan. Dan berdasarkan hasil penelitian dari mulai observasi awal sampai siklus ke dua tindakan dua, dapat diketahui bahwa penggunaan alat bantu karet dalam pembelajaran gerak meroda pada pembelajaran senam lantai siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Cisitu 1 Kota Bandung telah meningkat dari 24,44% menjadi 82,77%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat bantu karet dapat meningkatkan kemampuan gerak meroda pada pembelajaran senam lantai kelas V SDN Cisitu 1 Kota Bandung.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengemukakan implikasi sebagai berikut :

Pembelajaran gerak meroda, merupakan salah satu pembelajaran yang harus diajarkan di sekolah-sekolah dan tentunya harus dapat diperhatikan pembelajarannya agar lebih variatif dan tidak monoton. Pembelajaran gerak meroda yang dilaksanakan secara terprogram dan disusun terperinci yaitu dengan tahapan-tahapan pembelajaran yang variatif setiap pertemuannya yang dapat meningkatkan kemampuan gerak meroda akan memberi dampak positif pada perilaku siswa sendiri. Pentingnya gerak meroda bagi siswa dirasa bisa membekali mereka saat berada dalam lingkungan luar, intinya kemampuan gerak meroda dapat meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, serta

gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lainnya terutama dalam mengatur tubuh secara efektif dan efisien, serta menanamkan nilai-nilai mental dalam kehidupannya.

C. Rekomendasi

Penelitian ini memiliki beberapa rekomendasi, adapun rekomendasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan pembelajaran senam lantai khususnya meroda dapat menggunakan alat bantu karet, karena terbukti peningkatannya.
2. Untuk mencapai hasil yang optimal dapat dilanjutkan dengan siklus berikutnya.
3. Selanjutnya untuk mengetahui aspek-aspek yang merujuk pada nilai-nilai mental yang meliputi aspek minat, kegembiraan, peningkatan disiplin bisa diteliti lagi oleh peneliti lain.